


3月20日(木)【春分の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext武蔵小山 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンピラティス	
9:00				9:00
10:00	9:15~10:00 MEGADANZ VR			10:00
11:00	10:15~11:00 ZUMBA 小倉 亜季	10:00~10:45 リラックスヨガ 窪田 みゆき		11:00
12:00	11:15~12:00 あめのもりメゾットBtoB 齋藤 由香里	11:30~12:00 トータルシェイプ 遠藤 高大	11:00~11:45 Total Shape 清水 美優	12:00
13:00	12:15~13:15 全力PUSH! UBOUNDっこいしょ! 清水美優 × 児玉太志◆	12:25~13:10 太極拳 今野 美加江	12:00~12:45 Hip&Legs LISA	13:00
14:00	13:30~14:15 ZUMBA Ami		13:00~13:45 Total Shape LISA	14:00
15:00	14:30~15:15 カーディオビート 牧野 奈津	14:00~14:45 ベーシックピラティス LISA		15:00
16:00	15:30~16:15 ヨガ【静】 牧野 奈津	15:00~15:45 BODY BALANCE LISA		16:00
17:00	16:30~17:15 POWER VR	16:00~17:30 ストレッチルーム開放 【定員15名】 光×音楽 癒しの空間でストレッチ♪ 		17:00
18:00	17:30~18:15 FIGHTDO VR			18:00
19:00				19:00

UBOUND JOINT LESSON MARCH 20TH

全力PUSH! UBOUNDっこいしょ!

児玉×清水のWイントラによる60分間のジョイントレッスン!
60分間のUBOUNDレッスンで滝汗かくこと間違いなし!!
2人の大好きな曲を混ぜたスペシャルメドレーでお届けします♪

UBOUNDはトランポリンを使った
有酸素プログラムです!
1時間で900キロカロリーの
消費が出来ると言われています!!



担当：児玉太志



担当：清水美優

【参加費】 1,650円(税込) 【定員】 28名

【公開日】 2月20日(木) 12:00~

【申込日】 フルエリアプレミアム/フルエリア・・・2月24日(月)22:15~
スタジオ・ジム/ジム・・・3月6日(木)22:15~

※オンライン予約システムhacomonoでお申込み

【キャンセル料】 レッスン前日まで:全額返金 レッスン当日:100%負担

